



令和元年6月1日 白帆台保育園

季節の変わり目で、体力が落ちてくる梅雨に入ります。ジメジメと暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと、温度変化についていけず体調を崩しやすくなる季節です。湿度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもありますので、食中毒には注意しましょう。その防衛策として、給食室では、作業がかわるごとの手洗いとまな板の洗浄・消毒を徹底しています。おうちでもしっかりと食中毒予防に努めましょう。

6月は親子で遊ぼう会があります。子どもたちが元気いっぱいに参加できるように、わたしたち給食室は栄養面でサポートしていきたいと思ひます。



おいしく食べるための虫歯予防

6月4日は虫歯予防デーです♪



口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番の消化器官です。虫歯になるとおいしくものを食べることができず、消化にも影響します。虫歯菌が食べカスから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食物と大きく関係します。特に、乳酸菌を飲んだ後には必ず歯磨きをするように心がけましょう。

虫歯を作らない食べ方



- ★おやつのおかしなどをだらだら食べず、時間を決めて食べる。
- ★適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ★規則正しい食生活をする。
- ★清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

お家で予防！食中毒

食中毒って？

食中毒とは一般的に「飲食物を摂取したことが原因で起こる急性胃腸炎症状」のことをいいます。発生件数の9割以上を占めるのが「細菌性食中毒」です。

主な原因菌

- サルモネラ属菌
- 腸炎ビブリオ
- 腸管出血性大腸菌(O157)
- 黄色ブドウ球菌



食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒菌を...

①つけない！



②増やさない！



③やっつける！



作る時も食べる時も注意して予防しましょう！

- 調理前は必ず手を洗い、途中トイレに行ったり顔を触ったりした後もしっかり手洗いします
- 生肉や生魚を切った包丁やまな板は必ず洗ってから他の食品を切ります
- 加熱調理する時には、中心温度75℃で1分以上、十分に加熱します
- 食卓につく前にも手洗いをします
- 温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下にします
- 残った食品はきれいな皿などに保存しますが、時間がたちすぎているら思い切って捨てましょう

今年の夏野菜



今年も毎年恒例の夏野菜を各お部屋で植えました。以上児さんはミニトマト、オクラ、ピーマン、枝豆。あひる組はさつまいも、スイカ。ひよこ組とたまご組はさつまいもの苗を植えました。苗を植えてから水やりをし観察しています。これからどのように野菜が大きく育っていくのか、子どもたちと一緒に見守っていきたく思います。

野菜を育てる体験を通して、野菜に興味を持ったり、少しでも苦手な野菜が食べられるようになる経験につながれるといいなと思います。

おうちでも手軽にできるプランターなどで、親子で一緒に家庭菜園をしてみるのも楽しいのではないのでしょうか♪

☆お知らせ☆



6月22日(土)は、親子で遊ぼう会です。その時の昼食で食べる“カレーライス”を、前日に以上児さんたちと一緒に準備をします。子どもたちが大好きなカレーライスです。みなさん、楽しみにしてください！



6月の予定献立表



※ 未満児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
2日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ウエハース、せんべい
3月	ご飯、鮭の香草焼き、ひじき入りきんぴらごぼう、ほうれん草のスープ	米、さつまいも、押麦、油、メープル、片栗粉、オリーブ油、三温糖、ごま油	魚、豚肉、ハム、卵、ごま、牛乳	ごぼう、人参、ほうれん草、玉葱、コーン缶、グリーンピース、ひじき、干し椎茸	牛乳、メープルポテト
4火	ご飯、豚肉の生姜焼き、キャベツの昆布和え、なめこのみそ汁	米、じゃが芋、押麦、水あめ、きび砂糖、三温糖、ごま油、食パン、砂糖	豚肉、豆腐、みそ、豆乳、きな粉、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、なめこ、きゅうり、小松菜、ピーマン、切干大根、昆布	牛乳、きなこのトースト
5水	ご飯、豆腐のまさご揚げ、小松菜と人参のナムル、そうめん汁	米、グラニュー糖、干しとうめん、油、押麦、片栗粉、ごま油、三温糖、ウエハース	豆腐、鶏肉、卵、ふかし、えび、油揚げ、豆乳クリーム、しらす干し、ごま、牛乳	小松菜、人参、もやし、えのきたけ、蓮根、コーン缶、オクラ、青のり、アメリカンチェリー、みかん缶	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
6木	ご飯、鶏肉の甘辛煮、ほうれん草の納豆和え、中華スープ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、押麦、春雨、油、三温糖、ごま油	鶏肉、豆乳、小豆、ハム、納豆、しらす干し、牛乳	ほうれん草、人参、キャベツ、白菜、えのきたけ、もやし、海苔	牛乳、抹茶と小豆の蒸しパン
7金	ご飯、魚の照り焼き、ささみのごまネーズ和え、じゃがいものみそ汁	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、押麦、油、マヨネーズ、黒砂糖、砂糖	魚、豆乳、おから、みそ、油揚げ、鶏肉、ごま、牛乳	人参、きゅうり、えのきたけ、キャベツ、玉葱、ねぎ、ひじき	牛乳、黒糖おからドーナツ
8土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ミニゼリー
9日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
10月	ご飯、さばのみそ焼き、小松菜のごま和え、けんちん汁	米、砂糖、押麦、三温糖	魚、豆腐、ちくわ、油揚げ、ごま、みそ、杏仁豆腐、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ、桃缶、アメリカンチェリー、キウイ、バナナ、みかん缶	牛乳、フルーツ杏仁
11火	ご飯、鶏ささみフライ、トマトときゅうりのツナ和え、麩のすまし汁	米、油、小麦粉、押麦、パン粉、マヨネーズ、麩	鶏肉、チーズ、ツナ、牛乳	トマト、きゅうり、人参、玉葱、小松菜、アスパラ、えのきたけ、ねぎ、わかめ	牛乳、ライスピザ
12水	ご飯、マーボー豆腐、パンサンデー、かぼちゃのコーンフ레이크揚げ	米、お好み焼き粉、押麦、春雨、小麦粉、油、コーンフ레이크、砂糖、片栗粉、パン粉、三温糖	豆腐、豚肉、えび、卵、ハム、ベーコン、みそ、かつお節、牛乳	南瓜、人参、ねぎ、きゅうり、キャベツ、筍、椎茸、にら、青のり	牛乳、お好み焼き
13木	ご飯、肉団子のケチャップあんかけ、ほうれん草の海苔和え、豆腐のみそ汁	米、じゃが芋、押麦、こんにゃく、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ドックパン、油	豚肉、豆腐、みそ、おから、ちくわ、ウインナー、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、白菜、キャベツ、ねぎ、コーン缶、干し椎茸、海苔	牛乳、ホットドック
14金	ご飯、鮭のチーズ焼き、ひじきと大豆の炒め煮、豚汁	米、じゃが芋、米粉、押麦、こんにゃく、三温糖、油、ごま油	魚、豆腐、みそ、豚肉、チーズ、大豆、しらす干し、さつまいも揚げ、かつお節、牛乳	キャベツ、人参、玉葱、大根、ごぼう、いんげん、ひじき、ピーマン、ねぎ、青のり	牛乳、お好み揚げボール
15土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、小魚、せんべい
16日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
17月	ご飯、カレー肉じゃが、キャベツの磯和え、揚げとわかめのみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、押麦、砂糖、三温糖、油	豚肉、生揚げ、みそ、きな粉、脱脂粉乳、牛乳	人参、キャベツ、玉葱、小松菜、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、わかめ、青のり	牛乳、ミルクくずもち
18火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、小麦粉、きび砂糖、砂糖	豆乳、卵、牛乳		牛乳、手作りパン
19水	ご飯、鶏肉のマーメイド焼き、小松菜の納豆マヨ和え、わかめスープ	米、じゃが芋、押麦、春巻きの皮、油、マヨネーズ	鶏肉、チーズ、ハム、ツナ、納豆、しらす干し、牛乳	小松菜、人参、白菜、キャベツ、玉葱、マーメイド、もやし、コーン缶、わかめ	牛乳、ピザ風春巻き
20木	冷やしきつねうどん、ちくわとさつまいもの磯辺揚げ、きゅうりの梅和え、バナナ	ゆでうどん、米、さつまいも、油、小麦粉、三温糖、ごま油	ちくわ、鶏肉、油揚げ、牛乳	きゅうり、キャベツ、人参、ねぎ、梅びしお、海苔、青のり、バナナ	お茶、そぼろおにぎり
21金	ご飯、かじきのコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草の彩り和え、かぼちゃとひき肉のスープ	米、玄米フレーク、押麦、小麦粉、マシュマロ、マヨネーズ、油、砂糖、ウエハース	魚、豚肉、卵、バター、牛乳、ヨーグルト	南瓜、ほうれん草、人参、玉葱、大根、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、グリーンピース、バナナ、みかん缶、桃缶	フルーツヨーグルト、マシュマロおこし、(未)ウエハース
22土	【親子で遊ぼう会】カレーライス	米、じゃがいも	豚肉、脱脂粉乳、牛乳	玉葱、人参、グリーンピース	お茶、せんべい、クッキー
23日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
24月	ご飯、魚のトマトソースがけ、五目豆、八宝菜風スープ	米、わらび餅粉、片栗粉、油、黒砂糖、押麦、こんにゃく、三温糖、砂糖、きび砂糖、ごま油	魚、豚肉、大豆、えび、きな粉、鶏肉、牛乳	玉葱、人参、蓮根、白菜、トマト、ごぼう、チンゲンサイ、トマト缶、もやし、ねぎ、昆布	牛乳、黒糖わらび餅
25火	ご飯、マッシュルームオムレツ、パンバンジー風サラダ、かぼちゃのみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、米粉、押麦、砂糖、ごま油、油	卵、鶏肉、みそ、チーズ、ウインナー、ベーコン、ごま、牛乳	南瓜、きゅうり、玉葱、キャベツ、マッシュルーム、白菜、人参、ごぼう、ねぎ、ミニトマト	牛乳、ボンデケーキ
26水	ご飯、魚のポテトクリーム焼き、野菜とビーフソテー、オクラのみそ汁	米、じゃが芋、ビーフン、押麦、砂糖、油、マヨネーズ、ウエハース、ごま油	魚、みそ、豚肉、生揚げ、牛乳	玉葱、人参、大根、コーン缶、チンゲンサイ、オクラ、ねぎ、寒天、りんご果汁、桃缶	牛乳、桃の寒天、ウエハース
27木	ご飯、鶏ささ身のレモン風味、五目和え、切り干し大根のみそ汁	米、フランスパン、じゃが芋、油、片栗粉、押麦、しらす、メイプル、マーガリン、砂糖	鶏肉、みそ、ちくわ、油揚げ、牛乳	ほうれん草、人参、しめじ、玉葱、ねぎ、切干大根、レモン果汁	牛乳、メープルラスク
28金	カレーピラフ、鶏肉のから揚げ、粉ふき芋、マカロニサラダ、野菜スープ【誕生会】	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、片栗粉、マヨネーズ	鶏肉、卵、豆乳クリーム、ツナ、ベーコン、バター、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、グリーンピース、青のり、みかん缶、さくらんぼ	牛乳、誕生日ケーキ
29土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
30日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、クラッカー、せんべい

【今月の平均栄養価】

- ☆以上児 エネルギー(508kcal)、たんぱく質(19.1g)、脂質(13.9g)、食塩(1.8g)
- ☆未満児 エネルギー(456kcal)、たんぱく質(17.5g)、脂質(13.9g)、食塩(1.5g)

キッチンだより

令和元年6月1日
白帆台保育園

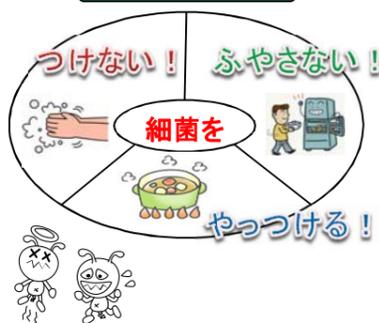
6月は気温も上がり、ジメジメとした梅雨がやってきます。湿度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気をつけなければなりません。その防衛策として、給食室では、作業がかわるごとの手洗いやまな板の洗浄・消毒を徹底しています。おうちでも手洗いや食材の管理に十分気をつけて、加熱などにより食中毒予防に努めましょう。



“家庭でできる食中毒予防のポイント”

これからの季節、気温も湿度も上がり、食中毒予防については注意を怠ることはできません。特に抵抗力の弱い子どもは症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。ご家庭でも簡単にできる予防のポイントをまとめました。

食中毒の三原則



☆ 食品の購入・保存・下準備 ☆

- ◎消費期限を確認し、新鮮なものを
- ◎帰宅したらすぐに冷蔵庫へ
- ◎材料はわけて調理
- ◎タオルや布巾は清潔なものに交換し、器具類の使用後はよく洗い、乾燥する

☆ 調理・食事・残った食事 ☆

- ◎調理を始める前、食事の前は手を洗う
- ◎加熱は十分に（お肉やお魚を炒めている箸で、生野菜など生で食べるものをさわらない）
- ◎長時間室温に放置しない

★離乳食の進め方のポイント★

離乳食を開始してから2、3回食と進むにつれて、少しずついろいろな食材に慣れたり、決められた時間に食事をするリズムも整ってきて、栄養の半分以上を食事から摂っていく時期となります。この頃から栄養のバランスを意識した献立を頭において離乳食を組み合わせていきたいところです。

炭水化物



体を動かすエネルギーになるもの
(ご飯・パン・めんなど)

たんぱく質



筋肉や血液、骨など体をつくる
ものになるもの
(肉・魚・大豆製品・卵・乳製品など)

ビタミン・ミネラル



体の調子をととのえるもの
(野菜・果物・海藻・きのこ類など)

3つの栄養素が
そろえばOK!

＜献立の流れ＞

- ①主食を決める。炭水化物(ご飯・パン・めんなど)から1品選ぶ。
- ②メインのおかずを決める。たんぱく質を含む食材(肉・魚・大豆製品など)から1品選ぶ。
- ③副菜(和え物や煮物など)を決める。ビタミン・ミネラル(野菜・海藻など)の食材から選ぶ。
- ④汁物。①～③でいただいた栄養バランスはとれますが、別の食材を使った汁物を加える。

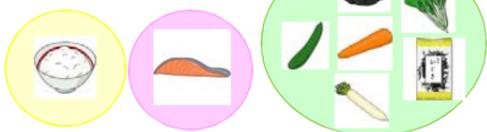
9か月頃

鉄分を多く含む食材を!!!

生後9か月頃には赤ちゃんの体内の貯蔵鉄が減少し、鉄分が不足しがちになります。赤身肉・まぐろ・かつお・納豆・ほうれん草・小松菜など、鉄分が多く含まれている食材を意識して離乳食に取り入れていきましょう。

Fe

【9か月以降の離乳食】



※その他バター・牛乳・豆腐が少し入っています。



6月の予定献立表



※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才～1才6カ月以降(パクパク期)	9～11カ月頃(カミカミ期)	7～8カ月頃(モグモグ期)
3月	ご飯 鮭の照り焼き ひじき入りきんぴらごぼう ほうれん草のスープ(ふかし芋)	軟飯 鮭の照り焼き ひじきとかぼちゃの煮物 ほうれん草のスープ(ふかし芋)	お粥 鮭のだし煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ
4火	ご飯 豚肉のソテー キャベツのお浸しなめこのみそ汁(食パンジャムサンド)	軟飯 鶏肉と野菜の含め煮 キャベツの煮浸し じゃがいものみそ汁(スティックパン)	お粥 ささ身と野菜の含め煮 キャベツの煮びたし じゃがいものやわらか煮 野菜スープ
5水	ご飯 豆腐のまさご焼 小松菜と人参のナムル そうめん汁(プリン、ウエハース)	軟飯 豆腐団子のあんかけ 小松菜と人参の煮びたし そうめん汁(せんべい、ポーロ)	お粥 豆腐団子のあんかけ 小松菜の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
6木	ご飯 鶏肉の衣煮 ほうれん草の納豆和え 春雨スープ(蒸しパン)	軟飯 鶏肉の衣煮 ほうれん草の納豆和え 春雨スープ(蒸しパン)	お粥 ささ身の衣煮 ほうれん草の煮びたし 白菜と人参の煮物 野菜スープ
7金	ご飯 魚の香り焼き ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁(おからホットケーキ)	軟飯 魚のあんかけ ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁(せんべい、ビスケット)	お粥 白身魚のあんかけ じゃがいもの煮物 キャベツと人参の煮びたし 野菜スープ
10月	ご飯 さばのみそ焼き キャベツと小松菜のお浸し けんちん汁(バナナ、ポーロ)	軟飯 白身魚のだし煮 キャベツと小松菜のお浸し けんちん汁(バナナ、ポーロ)	お粥 白身魚のだし煮 キャベツと小松菜の煮びたし 大根と人参のやわらか煮 野菜スープ
11火	ご飯 ささみのやわらか煮 トマトときゅうりの和え物 わかめのすまし汁(ライスピザ)	軟飯 ささみのやわらか煮 トマトときゅうりの和え物 わかめのすまし汁(せんべい、ポーロ)	お粥 ささ身のトマト煮 かぼちゃの煮物 人参とキャベツの煮びたし 野菜スープ
12水	ご飯 豆腐の肉あんかけ 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁(お好み焼き)	軟飯 豆腐の肉あんかけ 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁(お好み焼き)	お粥 豆腐のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
13木	ご飯 肉団子あんかけ ほうれん草の海苔和え 豆腐のみそ汁(ジャムサンド)	ご飯 肉団子あんかけ ほうれん草の海苔和え 豆腐のみそ汁(蒸しパン)	お粥 やわらか肉団子 ほうれん草の煮びたし 人参とじゃが芋の煮物 野菜スープ
14金	ご飯 鮭のチーズ焼き ひじきとかぼちゃの煮物 豚汁(じゃがいものおやき)	軟飯 鮭の照り焼き ひじきとかぼちゃの煮物 さつまいものみそ汁(じゃがいものおやき)	お粥 鮭のだし煮 かぼちゃの煮物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
17月	ご飯 カレー肉じゃが キャベツの磯和え わかめのみそ汁(ミルクくずもち)	軟飯 肉じゃが キャベツの煮びたし わかめのみそ汁(せんべい、ビスケット)	お粥 ささ身の衣煮 じゃがいもの煮物 キャベツの煮びたし 野菜スープ
18火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁(手作りパン)	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁(せんべい、ポーロ)	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
19水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の納豆マヨ和え わかめスープ(じゃが芋のおやき)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜の煮びたし わかめスープ(じゃが芋のおやき)	お粥 ささ身のやわらか煮 小松菜の煮びたし キャベツと人参の煮物 野菜スープ
20木	冷やしきつねうどん ささみとさつま芋の煮物 きゅうりの和え物 バナナ(そぼろおにぎり)	煮込みうどん ささみとさつま芋の煮物 きゅうりの和え物 バナナ(せんべい、ビスケット)	煮込みうどん ささ身の衣煮 さつま芋の煮物 キャベツと人参の煮びたし
21金	ご飯 かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の彩り和え かぼちゃのスープ(バナナヨーグルト、ウエハース)	軟飯 かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草の彩り和え かぼちゃのスープ(バナナヨーグルト、ウエハース)	お粥 白身魚のコーン煮 キャベツの煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
24月	ご飯 魚のトマトソースがけ 野菜の煮物 八宝菜風スープ(きなこマカロニ)	軟飯 魚のトマトソースがけ 野菜の煮物 白菜のみそ汁(きなこマカロニ)	お粥 魚のトマトソースがけ かぼちゃの煮物 白菜と人参の煮びたし 野菜スープ
25火	ご飯 マッシュルームオムレツ きゅうりのサラダ かぼちゃのみそ汁(ホットケーキ)	軟飯 マッシュルームオムレツ きゅうりの和え物 かぼちゃのみそ汁(ホットケーキ)	お粥 豆腐のあんかけ 白菜の煮浸し 南瓜と人参の煮物 野菜スープ
26水	ご飯 鶏ささ身の衣煮 ほうれん草の煮びたし 切り干し大根のみそ汁(ジャムサンド)	軟飯 鶏ささ身の衣煮 ほうれん草の煮びたし 切り干し大根のみそ汁(ジャムサンド)	お粥 ささ身の衣煮 ほうれん草の煮びたし じゃがいものマッシュ 野菜スープ
27木	ご飯 魚のポテトクリーム焼き 野菜とビーフソテー オクラのみそ汁(みかんの寒天、せんべい)	軟飯 魚のポテトクリーム焼き 野菜とビーフの煮物 大根のみそ汁(みかんの寒天、せんべい)	お粥 白身魚のだし煮 ほうれん草の煮びたし 大根の煮物 野菜スープ
28金	カレーピラフ 鶏肉とじゃが芋の衣煮 マカロニサラダ 野菜スープ(誕生日ケーキ)	軟飯 鶏肉とじゃが芋の衣煮 マカロニサラダ 野菜スープ(バナナ、ビスケット)	お粥 肉団子あんかけ マカロニと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 コーンスープ